



**Tenim la recepta**  
*per mantenir*  
**l'equilibri!**



**Diputació  
Barcelona**

**Àrea de Salut Pública  
i Consum**

Marxen els vostres pares el proper cap de setmana, i penseu convidar la vostra colla a dinar?

Us acabeu d'independitzar i heu de començar a preparar-vos el menjar a casa? O portar-vos la carmanyola a la feina?

Teniu a les vostres mans el receptari **"Cuina sense pares"** que, des de l'**Àrea de Salut Pública i Consum** que presideixo, hem elaborat pensant en vosaltres.

Com bé sabeu, l'alimentació és un element fonamental i necessari per gaudir d'una bona salut basada en uns hàbits alimentaris centrats en una dieta variada, equilibrada, suficient i satisfactòria. Aquest fet, juntament amb la pràctica d'una activitat física moderada, serà el motor del vostre desenvolupament, per tal que pugueu realitzar les vostres activitats diàries amb un òptim estat de salut.

Aquest receptari ha volgut recollir aquestes consideracions i pretén ser una **eina de consulta amb l'objectiu de donar-vos a conèixer, d'una manera molt senzilla, com posar en pràctica una alimentació saludable.**

Així doncs, us convido i animo a posar-vos el davantal i a gaudir d'una bona alimentació.

Dolores Gómez Fernández

*Presidenta delegada de l'Àrea de Salut Pública i Consum*

*Diputació de Barcelona*

## MENÚ 1 dinar

Temps d'elaboració: 30 min.

Cost aproximat: 7,2 euros /  
2 persones

Plats:

Timbal de verduretes  
i patates

Llom cruixent amb  
xampinyons

Figues amb *mousse*  
de iogurt

# Timbal de verduretes i patates

## Ingredients per a 2 persones

300g de mongetes tendres (si són congelades,  
1/3 d'una bossa de quilo)

2 patates mitjanes (200 g)

1 porro (80 g)

2 cullerades soperes d'oli d'oliva

1 gra d'all pelat

sal

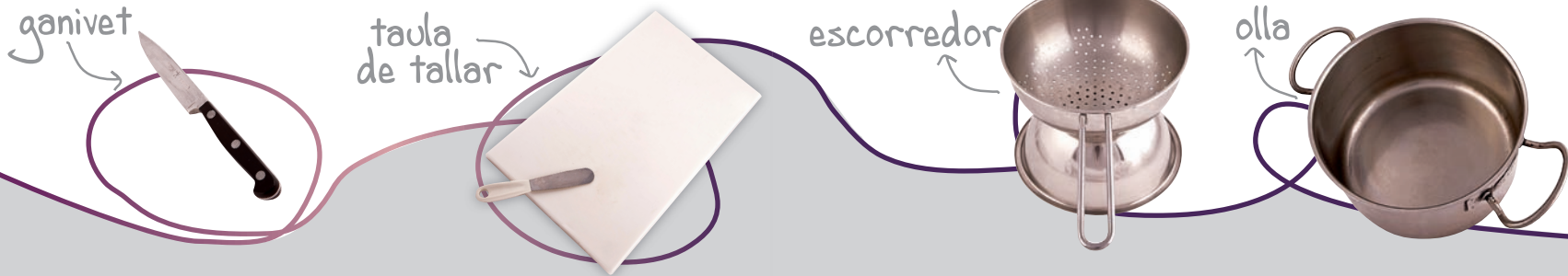
## Estris necessaris

ganivet

taula  
de tallar

escurredor

olla



# Timbal de verduretes i patates

## Elaboració

- 1 Traieu les fulles verdes del porro i renteu-lo amb aigua freda.
- 2 Renteu les mongetes i talleu-les. Renteu també les dues patates sense treure'ls la pell.
- 3 En una olla amb aigua freda i una mica de sal, poseu l'all, les mongetes, el porro i les patates.
- 4 Poseu l'olla a bullir a foc viu uns 20 minuts. Escorreu els ingredients un cop siguin cuits.
- 5 Peleu les patates i talleu-les a làmines gruixudes.
- 6 Talleu el porro en quatre trossos.



## Idees

**Presentació:** Agafeu un plat i munteu el timbal en aquest ordre: una capa de patates, una de porro i una de mongetes tendres, i així successivament fins que tingueu dues capes de cada ingredient intercalades. Amaniu el timbal amb un rajolí d'oli d'oliva verge.

**Consell pràctic:** Si feu servir un motlle rodó sense fons la presentació us quedarà perfecta.



# MENÚ 1

## sopar

Temps d'elaboració: 25 min.

Cost aproximat: 5,7 euros /  
2 persones

Plats:

**Salmó amb salsa tàrtara**

Terrina de fruites  
vermelles

# Salmó amb salsa tàrtara

## Ingredients per a 2 persones

- 2 suprames de salmó (250 g)
- 1 manat d'espàrrecs verds (250 g)
- 125g d'arròs salvatge precuinat (1 terrina individual)
- 2 cullerades soperes de salsa tàrtara (40 g)
- 1 cullerada sopera de tàperes (10 g)
- 6 cogombrets en vinagre (30 g)
- sal



## Estris necessaris

ganivet



taula  
de tallar



cullera  
gran



recipient  
apte per a microones



# Salmó amb salsa tàrtara

## Elaboració

- 1 Netegeu els espàrrecs i trossegeu-los.
- 2 Poseu-los, amb un rajolí d'oli, a coure en un recipient apte per a microones, a potència màxima durant 6 minuts. En acabar la cocció, saleu-los.
- 3 Renteu el salmó i tal·leu les tàperes i els cogombres a trossets petits.
- 4 Poseu al microones les supremes de salmó pintades amb salsa tàrtara i repartiu-hi les tàperes i els cogombrets. Afegiu-hi un polsim de sal.
- 5 Fiqueu el recipient al microones durant 5 minuts a potència màxima.
- 6 Escalfeu l'arròs segons les instruccions que s'indiquen a l'envàs.

## !!! Idees

**Presentació:** Serviu el salmó amb un flament d'arròs i els espàrrecs al costat.

**Consell dietètic:** És recomanable incloure peix blau en la dieta, ja que els greixos que aporta són cardiosaludables (omega-3). Podeu substituir el salmó per un altre tipus de peix blau: sardines, verat, seitó, tonyina, etc.

**Consell pràctic:** Cuinar amb microones és pràctic, ràpid i segur, sempre que utilitzeu recipients adequats.



## MENÚ 2

dinar

Temps d'elaboració: 25 min.

Cost aproximat: 2 euros /  
2 persones

Plats:

Sopa estrellada

Ous al plat

Macedònia

# Ous al plat

## Ingredients per a 2 persones

- 4 ous grossos
- 5 cullerades soperes de salsa de tomàquet (100 g)
- 2 grapat de pèsols (poden ser congelats)
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva (10 g)
- sal



## Estris necessaris

olla



cassoletes individuals  
aptes per al forn



cullera



# Ous al plat

## Elaboració

- 1 Escalfeu el forn a 200°C.
- 2 Bulliu els pèsols, en aigua i sal, durant 5 minuts.
- 3 En cada cassoleta poseu una base de salsa de tomàquet, els pèsols i dos ous sense closca.
- 4 Coeu-ho al forn fins que la clara quedi quallada.

## !!! Idees

**Presentació:** Servi-ho ben calent i acompanyat d'una o dues llesques de pa.

**Consell pràctic:** Si teniu temps i ganes podeu fer la salsa de tomàquet a casa, tot fregint el tomàquet amb un all laminat.



## MENÚ 2

sopar

Temps d'elaboració: 20 min.

Cost aproximat: 4,6 euros /  
2 persones

Plats:

**Fajitas mexicanes  
de pollastre amb  
nachos i guacamole**

Flam de coco

# Fajitas mexicanes de pollastre amb nachos i guacamole

## Ingredients per a 2 persones

- 4 fajitas de blat de moro
- 2 pits sencers de pollastre desossat (250 g)
- 1 pebrot verd mitjà (70 g)
- 1 pebrot vermell petit (70 g)
- 1 ceba tendra mitjana (70 g)
- 1/2 bitxo
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva (20 g)
- 1/2 bossa de nachos (100 g)
- 4 cullerades soperes de salsa guacamole (80 g)
- sal i pebre



## Estris necessaris

ganivet



taula  
de tallar



paella



# Fajitas mexicanes de pollastre amb nachos i guacamole

## Elaboració

- 1 Netegeu els pebrots i la ceba i tot seguit tal·leu-los a trossets.
- 2 Poseu l'oli en una paella a foc lent i seguidament afegiu-hi els pebrots i la ceba tendra.
- 3 Afegiu-hi una mica de sal, pebre i mig bitxo tallat petit (en funció de com es vulgui de picant, se n'hi pot posar més o menys).
- 4 Afegiu-hi el pollastre tallat a daus petits.
- 5 Coeu-ho fins que tot plegat estigui al punt.
- 6 Rectifiqueu-ho de sal.
- 7 En una altra paella, sense oli, escalfeu les *fajitas* durant 5 segons per cada banda.
- 8 Agafeu la fajita, farciu-la de pollastre i verdura i enrotlleu-la.

## !!! Idees

**Presentació:** En un altre plat serviu els *nachos*, amb un bol per a la salsa guacamole.

**Consell dietètic:** Descobreix nous sabors amb l'elaboració de plats d'altres cultures i segueix menjant saludablement.

**Consell pràctic:** Vigileu amb el bitxo! És una espècie de pebrot molt picant.



## MENÚ 3

### dinar

Temps d'elaboració: 25 min.

Cost aproximat: 7,8 euros /  
2 persones

Plats:

**Tabule**

Vedella amb albergínia  
logurt amb melmelada

# Tabule

## Ingredients per a 2 persones

- 8 cullerades soperes de sèmola de blat, com ara búrgul o cuscús (160 g)
- 1 bon manat de julivert (100 g)
- 2 tomàquets madurs (200 g)
- 1 manat de menta fresca (50 g)
- 2 cebes petites (120 g)
- 2 llimones (120 g)
- 4 cullerades soperes d'oli d'oliva (40 g)
- sal, un polsim de comí, un altre de pebre negre i un altre de canyella



escorredor



cullera

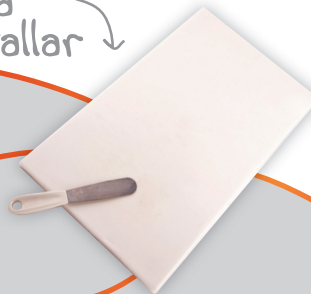


Estris necessaris

bol



taula de tallar



ganivet



espremedor



# Tabule

## Elaboració

- 1 Poseu la sèmola en aigua tèbia per hidratar-la una mica durant 10 minuts.
- 2 Renteu les fulles del julivert i la menta, escorreu-les bé i talleu-les a trossos molt petits i fins.
- 3 Renteu els tomàquets i talleu-los a daus petitíssims, com si els volguéssiu triturar. Barregeu-ho amb la sal, el pebre, el comí i la canyella.
- 4 Renteu les cebes i talleu-les.
- 5 Escorreu la sèmola i afegiu-hi el suc de la llimona.
- 6 En un bol, barregeu tots els ingredients amb la sèmola i afegiu-hi l'oli.
- 7 Poseu el tabule a la nevera una estona abans de servir-lo.



## Idees

**Presentació:** Poseu-lo en un plat petit, individual, o posat al damunt d'una fulla gran d'enciam.

**Consell pràctic:** Podeu servir aquest plat com un entrant, o bé deixar-lo a la taula durant l'àpat perquè tothom en vagi picant. Si no us agrada molt amanit, no hi poseu tantes espècies i així el podreu ajustar de gust.

**Informació:** El búrgul és un blat cuit, assecat i triturat grosserament.



## MENÚ 3

### sopar

Temps d'elaboració: 30 min.

Cost aproximat: 6,8 euros /  
2 persones

Plats:

**Crema de carbassó**

Lluç amb olivada

Kiwi amb encenalls de  
xocolata

# Crema de carbassó

## Ingredients per a 2 persones

- 2 carbassons petits (400 g)
- 1 porro mitjà (100 g)
- 2 patates mitjanes (200 g)
- 2 formatgets molt cremosos (30 g)
- 4 cullerades soperes de crostonets de pa torrat (30 g, se'n pot comprar una bosseta)
- oli d'oliva
- sal

## Estris necessaris

olla de pressió

tritador

ganivet

taula de tallar



# Crema de carbassó

## Elaboració

- 1 Renteu bé els carbassons i tal·leu-los a rodanxes. Tal·leu el porro per la meitat i trossegeu-lo. Peleu les patates i tal·leu-les a daus.
- 2 Poseu un got d'aigua (200 ml) a l'olla de pressió, afegiu-hi un xic de sal, els carbassons, el porro i les patates i un parell de cullerades d'oli d'oliva. Tanqueu l'olla, poseu-la a coure i, quan comenci a sortir el vapor, compteu 2 minuts.
- 3 Passat aquest temps, traieu l'olla del foc i no l'obriu fins que s'hagi refredat (10 minuts).
- 4 Afegiu a l'olla els dos formatgets i passeu-ho pel triturador.
- 5 Serviu la crema en un plat fondo i acompanyeu-la amb els crostonets de pa torrat.



## Idees

**Consell dietètic:** Cal que penseu en les verdures com a aliments rics en fibra i, per tant, molt beneficiosos per al cos. Penseu també a utilitzar el brou de la cocció de les verdures per fer una sopa de pasta o cuinar altres plats, així n'aprofitareu tots els minerals i les vitamines.



## MENÚ 4

### dinar

Temps d'elaboració: 25 min.

Cost aproximat: 5,4 euros /  
2 persones

Plats:

Amanida de tomàquet

Raviolis al pesto

Fruita en almívar

# Raviolis al pesto

## Ingredients per a 2 persones

- 1 paquet de raviolis frescos (250 g)
- 2 cullerades soperes de formatge ratllat (20 g)
- sal

## Ingredients per a la salsa

- 45g formatge d'ovella molt curat o parmesà
- 10 pinyons
- 1 branca de julivert
- 10 fulles d'alfàbrega
- 1 gra d'all
- 8 cullerades soperes d'oli d'oliva (80 g)
- sal
- dues o tres cullerades d'aigua molt calenta



## Estris necessaris

Morter

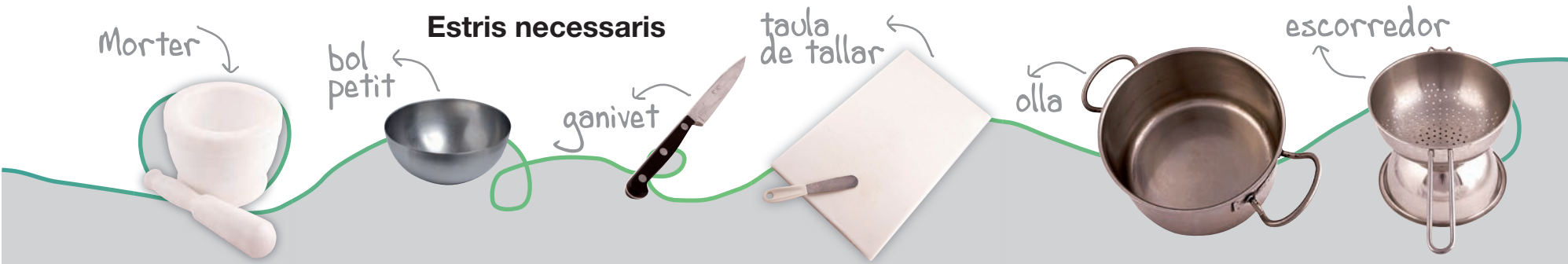
bol  
petit

ganivet

taula  
de tallar

olla

escorredor



# Raviolis al pesto

## Elaboració

- 1 Comenceu preparant la salsa.
- 2 Ratlleu el formatge escollit.
- 3 En un morter, piqueu l'all amb els pinyons, el julivert i l'alfàbrega fins que aconseguiu una pasta uniforme.
- 4 Afegiu-hi el formatge ratllat, l'oli d'oliva i dues o tres cullerades d'aigua molt calenta.
- 5 Continueu picant i treballant fins a obtenir una pasta homogènia.
- 6 Afegiu-hi un polsim de sal i acabeu-ho de barrejar tot i reserveu-ho.
- 7 Feu bullir els raviolis entre 3-5 minuts amb una mica de sal.
- 8 Un cop cuinats, poseu-los a escórrer, els refresqueu amb una mica d'aigua i barregeu-los amb la salsa.
- 9 Espolvoreu una mica de formatge ratllat per sobre dels raviolis.

## !!! Idees

**Presentació:** Podeu servir el plat fred o calent, segons les vostres preferències.

**Consell dietètic:** La pasta és un aliment inclòs entre els farinacis. És rica en carbohidrats i per això ens dona energia, pobra en greixos i proteïnes. Recorda que els aliments d'aquest grup són la base de l'alimentació saludable i que han de formar part de tots els àpats en forma de pa, patates, pasta, arròs o llegums.



## MENÚ 4

sopar

Temps d'elaboració: 15 min.

Cost aproximat: 4,15 euros /  
2 persones

Plats:

**Botifarra esparracada**

logurt al gust de cadascú

# Botifarra esparracada

## Ingredients per a 2 persones

- 250g botifarra (1 pam cadascuna)
- 1 pot petit de mongetes seques cuites (120 g)
- 200g bròquil (12 brots)
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva (20 g)
- sal



## Estris necessaris



# Botifarra esparracada

## Elaboració

- 1 Poseu la paella a escalfar amb una mica d'oli.
- 2 Obriu la botifarra per la meitat per tal que es cogui més ràpidament.
- 3 Quan la paella sigui prou calenta, hi poseu la botifarra i la deixeu coure uns 5 minuts.
- 4 Mentre es cou la carn, passeu per aigua les mongetes seques i aprofiteu també per descongelar el bròquil si l'heu comprat congelat.
- 5 Poseu una altra paella al foc amb una mica d'oli d'oliva. Quan estigui calenta aboqueu-hi les mongetes seques i el bròquil amb un pessic de sal i saltegeu-ho durant uns minuts.
- 6 Un cop la botifarra estigui cuita poseu-la al plat i acompanyeu-la amb les mongetes seques, el bròquil i un bon raig d'oli d'oliva.



## Idees

**Presentació:** Podeu servir el plat amb la botifarra sencera o bé trossejada i barrejada amb les mongetes seques. Si teniu més gana ho podeu acompanyar amb una amanida com a entrant.

**Consell pràctic:** Si no voleu utilitzar tants estris podeu coure la botifarra en la mateixa paella on prepareu després les mongetes i el bròquil, així la guarnició us quedarà més gustosa!



## MENÚ 5

### dinar

Temps d'elaboració: 25 min.

Cost aproximat: 4,3 euros /  
2 persones

Plats:

**Amanida de contrastos**

**Llenties a l'estil mallorquí**

**Natilles**

# Llenties a l'estil mallorquí

## Ingredients per a 2 persones

- 1 pot de llenties cuites (400 g)
- 8 talls fins de sobrassada (40 g)
- 1 ceba petita (80 g)
- 2 cullerades soperes d'oli oliva (20 g)
- sal



## Estris necessaris



# Llenties a l'estil mallorquí

## Elaboració

- 1 Peleu la ceba, renteu-la i talleu-la a trossos petits.
- 2 Escalfeu una paella amb una mica d'oli d'oliva i quan estigui calent afegiu-hi la ceba.
- 3 Remeneu per evitar que es cremi i aproximadament deixeu-la coure uns 5-10 minuts, a foc lent.
- 4 Afegiu-hi la sobrassada i remeneu per tal que es desfaci.
- 5 Passeu les llenties per una mica d'aigua i deixeu-les escórrer.
- 6 Afegiu-les a la paella amb la resta d'ingredients i aneu remenant fins que tot plegat s'escalfi.

## !!! Idees

**Consell dietètic:** Si mengueu un bon plat de llegums no caldrà que les acompanyeu de carn ni de peix, ja que els llegums són una bona font de proteïna. A més, aporten hidrats de carboni complexos, fibra, vitamines i sals minerals.



## MENÚ 5

### sopar

Temps d'elaboració: 30 min.

Cost aproximat: 4,15 euros /  
2 persones

Plats:

**Patates amb crudités i  
vinagreta de soja**

Truita de pernil

Peça de fruita

# Patates amb crudités i vinagreta de soja

## Ingredients per a 2 persones

- 2 patates mitjanes (300 g)
- 1 tomàquet petit, preferentment de branca (100 g)
- 1 bossa de barreja d'enciams (125 g)
- 1/2 pot petit de brots d'alfals germinada o un altre germinat (50 g)

## Per a la salsa vinagreta:

- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva (30 g)
- 1 cullerada sopera de vinagre blanc o de poma o de suc de llimona (10 g)
- 1 cullerada sopera de salsa de soja (10 g)
- sal



## Estris necessaris



bol  
petit



bol  
gran

apte per a  
microones

taula  
de tallar



ganivet



cullera  
gran

# Patates amb crudités i vinagreta de soja

## Elaboració

- 1 Renteu bé les patates perquè marxi tota la terra i poseu-les senceres sense pelar en un recipient apte per al microones, amb una mica d'aigua al fons i tapades amb film transparent.
- 2 Coeu les patates fins que estiguin a punt, aproximadament uns 5-6 minuts.
- 3 Deixeu-les reposar 5 minuts més tapades.
- 4 Traieu les patates i deixeu-les refredar.
- 5 Mentre es refreden, prepareu la salsa en un bol petit barrejant l'oli, el vinagre, la salsa de soja i la sal. Remeneu enèrgicament amb una cullereta.
- 6 Talleu les patates a daus, poseu-les en un bol gran, afegiu-hi la meitat de la salsa vinagreta que heu preparat i remeneu bé.
- 7 Finalment afegiu el tomàquet tallat a daus petits, la barreja d'enciams, els germinats i la resta de salsa vinagreta. Remeneu bé i ja es pot servir.

## !!! Idees

**Consell dietètic:** Els germinats representen una important font de nutrients, especialment de vitamines i minerals, ja que el procés de germinació n'incrementa el contingut i fa que sigui superior al dels llegums secs o els cereals.



## MENÚ 6

### dinar

Temps d'elaboració: 35 min.

Cost aproximat: 3,5 euros /  
2 persones

Plats:

**Saltat de verdures**

**Espaguetis a la carbonara**

**Broqueta de fruita**

# Espaguetis a la carbonara

## Ingredients per a 2 persones

- 180g d'espaguetis crus (1/3 d'un paquet de mig quilo)
- 3 cullerades soperes de crema de llet (60 ml)
- 5 llonzes fines de bacó (60 g)
- 1 ceba (50 g)
- 2 cullerades soperes de formatge ratllat (20 g)
- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva (30 g)
- sal



## Estris necessaris



# Espaguetis a la carbonara

## Elaboració

- 1 Poseu a foc viu una olla gran amb abundant aigua amb un rajolí d'oli i sal i esperem que bulli. Afegiu-hi els espaguetis i deixeu-los durant 10-12 minuts. Quan estiguin cuits, escorreu-los i poseu-los en un bol.
- 2 Mentre la pasta bull, ja podeu preparar la salsa.
- 3 Peleu la ceba i tal·leu-la a fines làmines.
- 4 Poseu una paella al foc amb un raig d'oli, afegiu-hi la ceba i deixeu-la coure a foc mig.
- 5 Mentre s'enrosseix la ceba, tal·leu el bacó a fines tires i afegiu-lo a la paella perquè es cogui conjuntament amb la ceba i aneu remenant de tant en tant.
- 6 Quan el bacó i la ceba estiguin fets, afegiu la crema de llet i un pessic de sal i deixeu-la reduir una mica.
- 7 Barregeu els espaguetis amb la salsa en un bol i afegiu-hi el formatge ratllat.



## Idees

**Consell dietètic:** La pasta és un aliment molt polivalent que us permetrà afegir-hi qualsevol condiment: salsa de tomàquet, bolonyesa, napolitana, de verdures, de bolets...



## MENÚ 6

### sopar

Temps d'elaboració: 30 min.

Cost aproximat: 4,15 euros /  
2 persones

Plats:

Amanida d'arròs  
amb fruits del mar

Crep de xocolata

# Creps de xocolata

## Ingredients per a 2 persones

- 3 cullerades soperes de farina de blat (60 g)
- 1 ou fresc
- 1 nou de mantega (10 g)
- 1/2 got de llet (100 ml)
- 5 cullerades soperes de crema de xocolata  
i avellanes (125 g)
- sucre



## Estris necessaris

bol

tritador

paella

cullera  
forquilla



# Creps de xocolata

## Elaboració

- 1 Poseu la farina, l'ou, el sucre i la llet al bol.
- 2 Bateu-ho tot fins que aconsegiu una pasta fina.
- 3 Unteu una paella amb mantega i poseu-la a mig foc. Quan la mantega estigui desfeta, afegiu-hi una capa fina de pasta fins que la paella quedi coberta.
- 4 Quan qualli per un costat doneu-li la volta amb ajuda d'una forquilla (no tarda més de 3 minuts). Repetiu l'operació fins que acabeu la pasta.
- 5 Farciu la crep amb una bona cullerada de crema de xocolata i avellanes tan bon punt surti de la paella.

## !!! Idees

**Presentació:** Podeu fer un triangle dins una paperina o bé en un plat amb uns talls de fruita com ara, maduixes o kiwis al costat, per donar-hi color.

**Consell pràctic:** Podeu fer creps dolces o salades. Només cal afegir sucre o sal a la pasta fina com a ingredient final.



# MENÚ 7

dinar

Temps d'elaboració: 25 min.

Cost aproximat: 4,85 euros /  
2 persones

Plats:

**Gaspatxo**

Peix de costa enfilat  
amb patates fregides

Gelat de nata i maduixa

## Gaspatxo

**Ingredients per a 2 persones**

- 3 tomàquets madurs (400 g)
- 1 pebrot verd petit (80 g)
- 1 cogombre petit (80 g)
- 1 gra d'all
- 50g de pa sec
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva (10 g)
- 1 culleradeta de vinagre (4 g)
- 2 gots plens d'aigua freda
- sal

**Per a la guarnició:**

- 1 tomàquet madur (150 g)
- 1 cogombre mitjà (100 g)
- 4 cullerades soperes de crostonets de pa torrat (30 g, se'n pot comprar una bosseta)

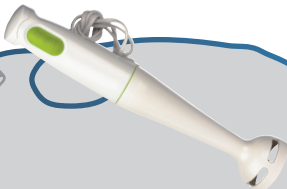
**Estris necessaris**



olla



tritador



bol



ganivet



taula  
de tallar



# Gaspatxo

## Elaboració

- 1 Netegeu bé tots els ingredients.
- 2 Peleu el cogombre i l'all i talleu-los conjuntament amb el tomàquet, el pebrot i el pa sec sense la crosta.
- 3 Poseu tots els ingredients en una olla amb dos gots d'aigua freda i tritureu-ho fins que quedi una sopa fina.
- 4 Rectifiqueu d'oli, de vinagre i de sal.
- 5 Per a la guarnició, talleu el tomàquet i el cogombre a daus petits i afegiu també els crostonets de pa torrat, millor si ho feu en un platet a part.

## !!! Idees

**Presentació:** Serviu el gaspatxo en un plat, ben fred amb els daus de tomàquet i cogombre per sobre. Els trossets de pa torrat els podeu presentar en un bol o en un plat de postres.

**Consell pràctic:** El pa torrat es posa a part i a taula per a què conservi les seves propietats i no es remulli massa.

**Consell dietètic:** La millor manera de refrescar-se i consumir verdura alhora és aquesta sopa freda: una gran font de vitamines i fibra!



## MENÚ 7

### sopar

Temps d'elaboració: 20 min.

Cost aproximat: 3,9 euros /  
2 persones

Plats:

**Pizza Reina**

Còctel de cítrics

# Pizza Reina

## Ingredients per a 2 persones

- 2 unitats de bases de pizza (250 g)
- 5 cullerades soperes de salsa de tomàquet (50 g)
- 4 llonzes de pernil cuit (100 g)
- 2 grapats de formatge mozzarella ratllada (100 g)
- 3 xampinyons (50 g)
- orenga

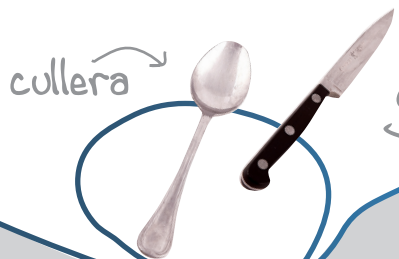
## Estris necessaris

cullera

ganivet

taula  
de tallar

plata  
per al forn



# Pizza Reina

## Elaboració

- 1 Escalfeu el forn a 200°C durant 10 -15 minuts.
- 2 Renteu els xampinyons per tal de treure'n la sorra i talleu-los a làmines.
- 3 A sobre les bases de pizza escampeu-hi el tomàquet sofregit i espolvoreu una mica d'orenga.
- 4 A continuació poseu-hi el pernil cuit tallat a trossos petits, els xampinyons laminats i, per sobre, la mozzarella.
- 5 Fiqueu-ho al forn 10 minuts a 180°C.



## Idees

**Consell pràctic:** Podeu afegir a la pizza els ingredients que més us agradin. Hi ha un munt de possibilitats!



## Què s'entén per alimentació equilibrada?

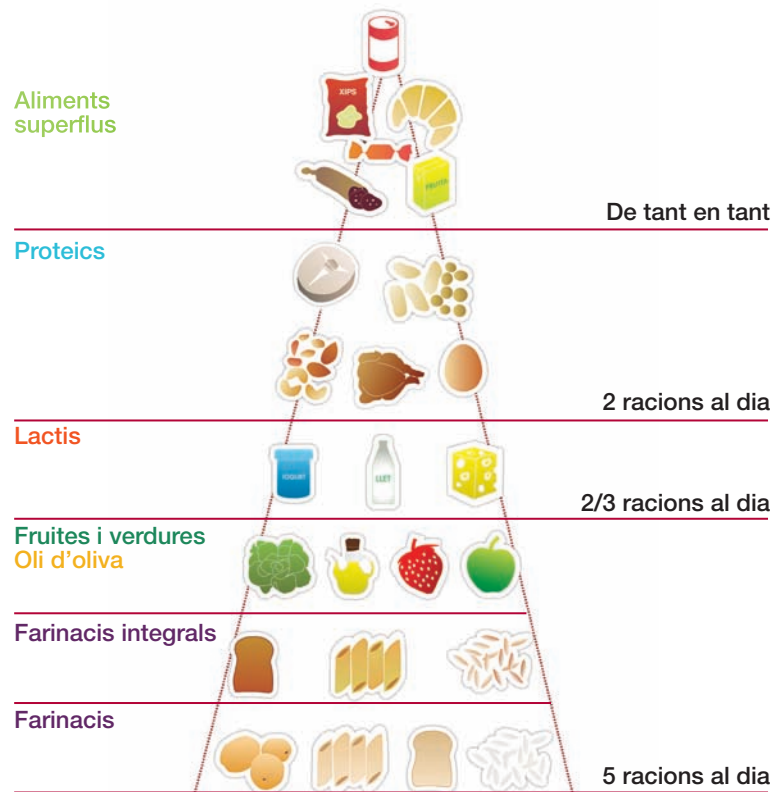
És la que ens aporta tots els nutrients que el nostre cos necessita. S'aconsegueix a través de la ingesta d'aliments dels diferents grups alimentaris de forma equilibrada i variada.

- 🕒 **Superflus:** rics en greixos poc saludables i sucres simples. S'han de consumir ocasionalment i amb moderació.
- 🕒 **Proteics:** rics en proteïnes, greixos, vitamines i minerals bàsics per al nostre creixement.
- 🕒 **Lactis:** rics en proteïnes i calci. Fonamentals per a la salut dels ossos.
- 🕒 **Fruites i verdures:** riques en vitamines, minerals i fibra. Indispensables pel bon funcionament del cos.
- 🕒 **Oli d'oliva i fruita seca:** rics en greixos saludables. Ens aporten energia i antioxidants. Recomanables diàriament.
- 🕒 **Farinacis:** rics en hidrats de carboni. Ens donen l'energia necessària.

Cada grup d'aliments està format per productes nutricionalment equivalents.

**Combineu-los correctament per evitar els dèficits nutricionals** i poder assegurar el manteniment de les funcions vitals.

Recordeu que una alimentació saludable **es complementa amb una ingesta abundant d'aigua** (1,5-2 l/dia) **i la pràctica regular d'exercici físic.**



Piràmide d'alimentació saludable de la Diputació de Barcelona 2009, estreta de l'exposició "Menja bé, tu hi guanyes."

## ☺ Alguns consells per una alimentació equilibrada!

- **Respecteu l'horari dels àpats** i no us salteu cap dels 5 menjars. És millor menjar poc i sovint!
- **Esmorzeu abans de sortir de casa.** Combineu un lacteri, un farinaci i una fruita.
- És convenient que **a mig matí completeu l'esmorzar prenent alguna cosa.** Necessiteu energia per estar al 100% i poder seguir amb la vostra activitat diària.
- **Procureu que en el dinar i en el sopar hi estiguin representats tots els grups d'aliments:** farinacis (arròs, pasta, patata, llegums, pèsols...), verdures (crues i cuites), proteics (carn, peix, ous) i fruita o lactis com a postres. Combineu els diferents aliments entre el dinar i el sopar.
- **No us oblideu de berenar!** Un entrepà o una fruita, o galetes o fruita seca o bé un iogurt... per estudiar i fer esport al màxim.
- **Controleu les quantitats de menjar que us serviu.**
- **Cuineu utilitzant les diferents tècniques de cocció:** planxa, forn, papillota, microones, fregits i arrebossats, guisats...
- **Beveu aigua com a beguda principal durant tot el dia** i especialment si feu activitat física.
- **I penseu a menjar els aliments típics de cada temporada!** Us resultaran més saborosos, econòmics i nutritius.

## ☺ I quan aneu a fer la compra...

- **Planifiqueu els menús i feu una llista dels aliments que necessiteu.** Així no us en deixareu cap!
- **Compreu els aliments en aquest ordre:** els no peribles (duren un cert temps i no cal conservar-los en fred), els peribles (es fan malbé aviat i s'han de conservar en fred) i, finalment, els congelats.
- **Primer de tot deseu els aliments congelats i peribles** al congelador i a la nevera. Després deseu **els aliments no peribles en un lloc sec, fresc i net**, lluny dels productes de neteja.
- **Rebutgeu els aliments en males condicions i els caducats.**

## Cuinem!

Abans de començar, tingueu en compte aquests consells:

☞ **Renteu-vos les mans** i tingueu les superfícies de treball i els estris de cuina ben nets.

☞ **Un cop descongelat un aliment**, no el torneu a congelar.

A continuació **us presentem una taula amb un menú setmanal** on es troben recollides una varietat de receptes pensades per evitar la monotonia en la cuina.

Diari

Festiu

### Dinars

|                                       |                    |                        |                          |                                     |                             |                                            |
|---------------------------------------|--------------------|------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Timbal de verduretes i patates</b> | Sopa estrellada    | <b>Tabule</b>          | Amanida de tomàquet      | Amanida de contrastos               | Saltat de verdures          | <b>Gaspatxo</b>                            |
| Llom cruixent amb xampinyons          | <b>Ous al plat</b> | Vedella amb albergínia | <b>Raviolis al pesto</b> | <b>Llenties a l'estil mallorquí</b> | <b>Espaguetis carbonara</b> | Peix de costa enfilat amb patates fregides |
| Figues amb mousse de iogurt           | Macedònia          | logurt amb melmelada   | Fruita en almívar        | Natilles                            | Broqueta de fruita          | Gelat de nata i maduixa                    |

### Sopars

|                                |                                                              |                                |                              |                                                 |                                    |                    |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------|
| <b>Salmó amb salsa tàrtara</b> | <b>Fajitas mexicanes de pollastre i nachos amb guacamole</b> | <b>Crema de carbassó</b>       | <b>Botifarra esparracada</b> | <b>Patates amb crudités i vinagreta de soja</b> | Amanida d'arròs amb fruits del mar | <b>Pizza Reina</b> |
|                                |                                                              | Lluç amb olivada               |                              | Truita de pernil                                |                                    |                    |
| Terrina de fruites vermelles   | Flam de coco                                                 | Kiwi amb encenalls de xocolata | logurt al gust de cadascú    | Peça de fruita                                  | <b>Crep de xocolata</b>            | Còctel de cítrics  |

**Coordinació, edició i producció:** Direcció de Comunicació de la Diputació de Barcelona

**Coordinació tècnica:** Àrea de Salut Pública i Consum de la Diputació de Barcelona

**Assessorament tècnic:** Diplomatura de Nutrició Humana i Dietètica.  
Escola Universitària de Ciències de la Salut, Universitat de Vic

**Participació:** ESHOB, Escola Superior d'Hostaleria de Barcelona

**Disseny gràfic:** RDC Publicitat i Comunicació

**cuina sense pares.cat**



**Diputació  
Barcelona**

**Àrea de Salut Pública  
i Consum**